

CESTA Z OVERTHINKINGU

online kurz

Překonej svůj imposter syndrom

4. modul

WORKBOOK

Bezpečný prostor

Vytvoř si bezpečné prostředí

- Samotné **pochopení nic nemění**. Změna začne ve chvíli, kdy tato **uvědomění aplikuješ v životě**, kdy skutečně **půjdeš do akce**.
- Dřív než uděláš první viditelný krok, je důležité podívat se na **prostředí, ve kterém funguješ** a na **lidi, kterými se obklopuješ** (v reálném světě, ale i na sítích):
 - **Kdo v tobě vyvolává pochybnosti?**
 - **Před kým máš strach ukázat svou tvorbu nebo se projevit?**
 - **Kvůli komu si připadáš nedostatečně?**
- **Sepiš si všechny lidi, kteří v tobě tyto pocity vyvolávají**. Všechny, které vnímáš jako nepodporující.
- Je to pocitové, ne racionální.
- Těmto lidem nic nevyčítáme, neobviňujeme je. Pojmenováváme skutečnost.
- **Pokud je to možné, omez s těmito lidmi dočasně kontakt**:
 - chvíli se s nimi nevídej
 - neshílej s nimi svoje plány, sny a vize
 - vymaž si je ze sítí

Dočasná úprava podmínek

- Ve chvíli, kdy se odvažujeme **vykročit z toho, co známe**, jsme **křehcí a zranitelní**.
- V této fázi **potřebujeme podporu, ne kritiku**.
- Cílem není žít v „pozitivní bublině“ napořád. Cílem je:
 - získat zkušenosti
 - vybudovat si větší jistotu
 - naučit se rozlišovat, co je pro tebe přínosné
- Až budeš ukotvenější v této změně, dokážeš **rozlišit**:
 - **konstruktivní zpětnou vazbu** (která tě posouvá)
 - **destruktivní komentáře** (které tě zmenšují)
- **A pak můžeš tyto lidi do života zase vrátit**. Toto není řešení dlouhodobé, je to řešení pro právě teď. **Pro odvahu vykročit.**

Ne každý tě podpoří – a to je v pořádku

- Lidé kolem tebe mají své vlastní nejistoty a tvoje změna může být pro tvé blízké nepohodlná.
- **Ne každý má kapacitu tě podpořit.**
- **To není chyba** – ani tvoje, ani jejich.
- Je na tobě **vytvořit si takové prostředí**, ve kterém se můžeš **odvázat vykročit** vstříc tomu, co chceš.
- **Upravit si podmínky tedy není slabost** - je to zodpovědná péče o sebe.

Nezůstávej na to sám/sama

- **Podpora je klíčová.** Najdi si alespoň jednoho člověka:
 - se kterým můžeš sdílet své myšlenky, záměry, vize a sny
 - který tě vyslechne a podpoří
 - který tě podrží ve chvíli, kdy budeš chtít couvnout
- Můžou se ti objevovat **námítky**:
 - že je to slabost si takto přizpůsobovat prostředí,
 - že není v pořádku omezit kontakt s některými lidmi
 - co si o tobě bude kdo myslet, když s ním omezíš kontakt, že to nemůžeš udělat
 - že bys to měl/a zvládnout sám/sama
 - ...
- **Prozkoumej v sobě tyto námítky.** Nemá smysl dělat tyto kroky s odporem, jen proto, že ti někdo říká, ať to uděláš. Nejprv **prozkoumej přesvědčení**, která se ti s tímto krokem pojí.
- Péče o sebe a o své podmínky není slabost. Je to **vědomý krok k tomu, abys mohl/a něco změnit.**